

保健だより

2022. 6. 29

第3号

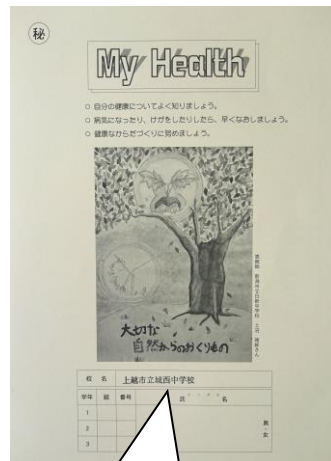
上越市立城西中学校

健康診断結果を お知らせします

4月から行われた各種検査、検診の結果をお知らせします。

治療や精密検査の必要な生徒には、すでにお知らせの文書を配付しています。

すでに受診済み、治療済みで報告をもらっている生徒もありますが、これから受診を予定している生徒は、夏休みを利用して早めに受診し、専門医に相談することをおすすめします。



◇保護者のみなさまへ

* 学年によって検診、検査の内容が異なります。

○聴力検査・・・1・3年生のみ実施。

○色覚検査・・・2年生希望者に実施。

○耳鼻科・・・1年生は全員実施。2・3年生は事前保健調査で鼻や耳の症状を訴えている生徒のみ実施。

○心臓検診・・・1年生のみ実施。

ご不明な点があれば、学級担任又は養護教諭までお知らせください。

* 健康カードの記載内容をご確認ください。

該当学年の保護者欄に押印の上、学級担任へご返却ください。

3年間使用しますので、カード紛失のないようにお願いします。

マイヘルスカードを
みてください。



ストレスへの対処法を身につけておこう

私たちは、日常的に様々なストレスをかかえています。それらを完全になくすことは難しいので、うまく対処することが必要になってきます。その方法をいくつか紹介します。

ストレッサーから離れる

例えば、スマホやテレビからの情報等からストレスを感じている場合は、通知をオフにしたりテレビを見ないようにすることも必要です。



話を聞いてもらう

白い紙の中心に自分を置き、その周りに「いざという時に相談できる人」を書き出してみましょう。それだけでも安心できます。周囲の人に助けを求めたり頼ったりすることも大切です。

自分の好きなことを

「音楽を聴く」「体を動かす」など、自分の好きなことを日頃から見つけておき、いざという時は使えるように準備しておくことも必要です。

歯みがきで、歯肉炎予防と感染症予防！



今年度の歯科検診結果は下記のとおりです。むし歯が疑われる歯（要観察歯CO）が奥歯に多くみられ、歯垢（プラーク）の付着や歯肉に炎症がみられる生徒もいました。

歯垢は、歯肉炎の直接的な原因になり、唾液中のカルシウムなどと結合し、石灰化して石のように固くなり歯石となります。歯石は、歯科医院で除去してもらうことが必要になります。

また、ウイルスは口や鼻の粘膜などから感染すると言われます。

口の中の衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまい、免疫力が低下したり、細菌による炎症が重症化したりする傾向があります。口腔内の清潔を保つことは重要です。

むし歯がある	……49人
永久歯の未処置歯	……29本
むし歯が疑われる歯(CO 歯)	……79本
歯肉に炎症がある	……34人
歯垢の付着がある	……28人



学校歯科医より

ブラッシング不良（歯みがきがしっかりできていない）のため、口腔内の汚れが目立つ生徒がいました。

歯科医受診をするほどではありませんが、歯肉に炎症がみられる生徒も多くいましたので、日々のブラッシングの仕方を見直し、「歯の汚れを落とす」ことを意識してほしいと思います。

要観察歯(CO)とは？

明らかなむし歯は確認できませんが、むし歯の初期の状態が疑われる白濁（白く濁った色）や褐色（やや黒みを帯びた茶色）になっている部分が認められ、このままほおっておくとむし歯に進行すると考えられる歯です。

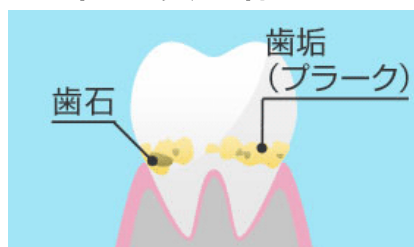
歯肉炎とは？

歯肉炎は、歯周病の初期の段階で、歯茎に炎症が起きている状態をいいます。

歯茎が腫れたり、歯みがきのときに血が出たりという症状が見られます。

この段階では痛みがほとんどないため、症状に気付かなかったり、大したことはないだろうと放置したりする人も多いようです。しかし、放っておけば症状はどんどん進んでしまい、全身疾患につながる恐れもあるので、そうなる前にしっかりケアすることが大切です。

◆歯肉炎の様子



色 赤みを帯びる

形態 丸く厚みがあり膨らんでいる

感触 腫れてブヨブヨしている

出血 軽い刺激でも出血しやすい

